

## СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ, КОТОРЫЕ УЧАТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ДОБРОТЕ И ЭМПАТИИ.

Иногда сложно провести различие между семейным ритуалом и распорядком дня. Ритуалы на символическом уровне передают понимание того, «какие мы», обеспечивая связь между поколениями. А распорядок дня это то, что должно быть сделано.

Но если вы добавляете в распорядок что-то свое, личное, какую-то особенную песенку, поцелуй, рукопожатие, вы превращаете распорядок в ритуал.

Семейные ритуалы позволяет замедлиться и восстановить связь между членами семьи. Сохранение семейных ритуалов даже в переходные периоды, например, во время развода, снижает конфликтность и помогает детям адаптироваться к изменениям.

Ритуалы, которые учат ответственности - обычно негативное значение, но ее можно сделать позитивным семейным ритуалом. Во многих случаях дети не против помочь, такие моменты они чувствуют себя особенными и способными.

**Поручения.** Например, каждому из членов семьи назначается своя задача, когда накрывают на стол, кто-то убирает со стола, кто-то раскладывает салфетки, кто-то кладет столовые приборы, а кто-то зажигает свечи. Это можно делать под вашу личную музыкальную подборку.

**Повторяющаяся работа по дому.** Например, таблица с делами на доске в кухне, которая меняется каждое воскресенье. Или дела для каждого члена семьи на неделю можно написать на палочках от мороженого и разместить их напротив имени каждого члена семьи.

**Совместные проекты.** Совместная работа над чем-то — это всегда весело, чистите ли вы картошку, красите стену или собираете кровать для прибавления в семье.

Эти ритуалы показывают детям, что даже тяжелая работа может быть веселой. И они учатся ответственности с самого раннего возраста.

Любовь и доброта — когда нужно подумать о тех, кого мы любим, и послать им позитивные мысли или добросердечные пожелания. Четыре традиционных фразы - пусть ты будешь в безопасности, пусть ты будешь счастлив, пусть ты будешь здоров, пусть тебе живется легко. Но сами формулировки не важны, важно ощущение доброты и тепла.

Ритуалы, которые стимулируют позитивное отношение к жизни помогают семье снять стресс, научиться размышлять и стимулируют позитивное отношение к жизни.

Иногда говорить с детьми о том, как прошел день, нелегко. Они могут сомневаться, рассказывать или нет, или уклоняться от ответа. Есть несколько подсказок, как разговаривать ребенка:

- Не используйте слова «да» и «нет». Вместо этого задавайте вопросы, начинающиеся с «почему» или «как».

- Задавайте смешные вопросы. Это не тест и не экзамен, и ваш ребенок не должен чувствовать себя припертым к стенке.
- Слушайте своих детей вместо того, чтобы руководить ими или давать какой-то конкретный ответ. Если ребенок говорит «я не знаю», объясните, что нет правильного и неправильного ответа на ваш вопрос.

Этот ритуал можно сделать более конкретным, когда, например, за воскресным обедом все говорят о том, что произошло хорошего на этой неделе и за что можно кого-то или что-то поблагодарить.

Один из лучших способов обеспечить сильную связь между членами семьи — вместе обедать или укладываться спать. Дети благодаря совместному укладыванию ощущают связь с родителями и расслабляются. Если ваш ребенок любит прикосновения, сделайте ему успокаивающий массаж перед сном. Выберите любимую песню в качестве колыбельной. Выберите самые любимые сказки, которые рассказываете каждый вечер. Чтобы стимулировать развитие творческого мышления, выберите три любых вещи или трех персонажей и попросите ребенка рассказать о них историю.

Ритуалы перед сном могут показаться смешными, например, каждый вечер говорить «спокойной ночи, носик», легонько нажимая на кончик носа ребенка, или «спокойной ночи, пальчики», щекоча ножки ребенка. Но для детей это важно. Когда вы говорите ребенку: «Мама любит тебя. Папа любит тебя. Бабушка любит тебя», — называя всех людей, которые любят и принимают вашего ребенка.

Ритуалы, которые развивают ощущение принадлежности - это одна из тех вещей, которые дают детям чувство защищенности, принадлежности к чему-то большему и принятия.

Это может стать просто необычное приветствие или прощание. Прощаться с ребенком с помощью «поцелуя в ладошке». Придумайте ваше личное рукопожатие с каждым из детей. Даже такой короткий ритуал демонстрирует ребенку, что он особенный и является важной частью семьи.

Праздничные ритуалы и особенные события в семье говорят ребенку, что он часть семьи и важен для нее. Придумайте свой семейный праздник. В семье, вырастая, начинайте отмечать день мамы, день папы и день детей.

Необычные семейные праздники тоже помогают развивать в детях чувство принадлежности к семье. Тематические вечера раз в неделю или раз в месяц. Возможно, вам захочется устраивать вечер настольных игр или ночь кино раз в неделю или раз в месяц. Купите интересные игры или сделайте подборку хороших семейных фильмов и получайте удовольствие.

Создавая ритуалы, важно помнить, что смысл ритуала в его постоянном соблюдении, поэтому важно выбирать что-то, что понравится всем членам семьи и не потребует слишком больших усилий для выполнения.